

## **Сохранение и укрепление здоровья современных студентов вузов**

Особую актуальность в современном мире приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов высших учебных заведений. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны личности, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. К сожалению, в настоящее время не все студенты посещают занятия физической культуры. Становится все больше студентов, которым запрещены физические нагрузки по причине какого-то заболевания. Интенсивность учебного процесса, совмещение работы с учебой, плохие привычки и т.д. отрицательно сказываются на показателях здоровья студентов: их физическом развитии, физической подготовленности, психическом и социальном здоровье.

Обобщённые выводы отечественных и зарубежных исследователей говорят о том, что 49-53 % здоровья зависит от образа жизни, 18-22 % – биология отдельного человека, наследственность; 17-20 % – внешняя среда, экология; 8-10 % – эффективность здравоохранения. На 50 % наше здоровье зависит от самого индивидуума. Однако в современном обществе далеко не каждый понимает, что здоровье зависит от образа жизни, от культуры отношения к себе, к своему организму [3].

Здоровье – интегративная характеристика, которая не сводится лишь к физическому здоровью, но предполагает и психическое здоровье человека, его психоэмоциональную уравновешенность [1].

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных

потребностей. Её ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями.

Физическая культура студента проявляется в трех направлениях. Во-первых, определяется способность к саморазвитию, отражается направленность личности «на себя», что обусловлено её социальным и духовным опытом, обеспечивает её стремление к самосовершенствованию.

Во-вторых, физическая культура – основа инициативного самовыражения будущего студента.

В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной деятельности.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями, неудовлетворение – отрицательными.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- 1) физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

2) дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

3) долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;

4) соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;

5) подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

6) спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;

7) процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;

8) игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;

9) комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др. [2].

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

В структуре интереса различают эмоциональный компонент, познавательный и поведенческий компоненты. Первый связан с тем, что

человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства.

Его показателями могут быть: удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости и др.

Второй компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности. Его показателями могут быть: убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и др. В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности. В зависимости от активности поведенческого компонента и интересы могут быть реализованными и нереализованными. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны с удовлетворением процессом занятий; с результатами занятий.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов является одной из самых важных. Необходимо мотивировать студентов и пробуждать их интерес для занятий физической культуры.

#### *Список литературы*

1. Августова Л.И., Ананьев В.А., Водопьянова Н.Е. и др. Психология здоровья. М.: СПбГУ, 2000. – 504 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. – М., 2000. – 245 с.